

咳咳咳……

秋季为何易咽喉不适

送你一份护嗓攻略!

咳咳咳……入秋后,气候干燥、昼夜温差大、天气多变,不少人时常觉得嗓子干痒、有异物、恶心干呕,却咳之不出、吞之不下,这可能就是咽喉炎的症状。如何保护?送你一份护嗓攻略!

防咽喉不适

要从规律生活开始

秋天为何易咽喉不适

秋季是咽喉炎的发病高峰期。广东省中医院耳鼻喉科李云英表示,一方面秋季空气干燥,环境中粉尘烟雾增多,容易对咽喉部造成刺激;再者天气骤热骤冷,早晚温差加大,干冷刺激咽喉,很容易使咽部黏膜受到外界细菌病毒侵袭,诱发炎症;从人体内环境讲,秋燥会导致人体伤津耗液,咽喉失养,发生炎症。

尤其是对于用嗓频繁的职业人群,如教师、播音员等,喉部和咽部黏膜在强气流的长期冲击

下,导致局部充血、水肿,同时影响咽喉部腺体的分泌,容易在秋季特定环境刺激下出现咽喉干痛不适,声音嘶哑。

李云英还表示,秋季同时还是鼻炎的高发季节,鼻炎发作导致鼻塞,往往需要张口呼吸,冷空气没有经过鼻腔过滤,直接刺激咽喉部,也可引起咽喉炎。

这时,如果再叠加熬夜疲劳、烟酒过度、辛辣饮食等不良生活习惯的影响,身体免疫力一下降,咽干咽痛各种不舒服就找上门来了。

咽炎喉炎别分不清

李云英表示,咽和喉其实并不是同一个部位。“咽部”包括鼻咽、口咽和喉咽。咽炎和喉炎是不同的两种病,发病时也有不同的表现。咽炎是指咽部黏膜的炎症性疾病,主要表现是咽痛、咽干、咽痒、咽灼热感、异物感、“吭喀”清嗓、咳嗽,恶心干呕等咽部

不适;喉炎是喉部黏膜的炎症性疾病,就是老百姓俗称的嗓子发炎了,其表现以声音嘶哑,嗓音改变为主。

此外,喉作为重要的发音器官,用嗓不当是喉炎的常见病因,喉炎绝对不能按单纯咽炎那样治疗,要注重发声功能的康复。

临床症状因人而异

咽喉炎是咽喉黏膜、黏膜下组织和淋巴组织的炎症,分为急性咽喉炎和慢性咽喉炎两种。急性咽喉炎主要是由病毒细菌引起的;慢性咽喉炎多由急性咽喉炎反复发作、不正确的发音方法、非健康的生活习惯、各种有害的理化因素刺激、抵抗力低等因素所致,或继发于各种慢性疾病如贫血、便秘、心血管疾病、下呼吸道慢性炎症、焦虑或抑郁症等。郑州大学附属郑州中心医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师李玉杰说,咽喉炎早已不再是用嗓过度人群的“专属病”,经常抽烟喝酒者、喜欢吃辣者、白领工作者、爱感冒的人、慢性鼻炎患者、粉尘环境从业者等人群更容易患上咽喉炎。

在临床上,急性咽喉炎起病急,初起时咽部干痒、灼热或轻度疼痛,且可迅速出现声音粗糙或嘶哑,并常伴有发热、干咳或有少量黏痰咳出。检查可见咽部红肿充血、颈部淋巴结肿大,严重者可出现咽部水肿甚至因此而阻塞咽喉导致呼吸困难。慢性咽喉炎常有咽喉部不适、干燥、发痒、疼痛或有异物感等症状,且多在疲劳和说话多后加重,咽部黏膜充血,悬雍垂轻度水肿,咽后壁淋巴滤泡较多、较粗和较红,但身体不发热。这些症状因人而异,可以有所偏重,有的患者只有一两个症状,有的可能全都对得上号。

治疗用药

要有整体观

“治疗咽喉炎需要全面检查、科学诊断,确诊之后使用合适的治疗方案,不可千篇一律,千人一方。”李玉杰说,目前市场上治疗咽喉炎的药物比较多,但一定要对症下药。

如果患者只是单纯的咽喉痛,没有发热、咳嗽等现象,则没有必要使用抗菌药,只需选择口服的含片即可,适当休息、多喝水,同时局部配合使用含漱液等,这样能增加药物与病变组织的接触面,尤其对消除炎性分泌物、减轻局部症状非常有利。如果慢性咽喉炎急性发作,出现咽痛、咽痒、咳嗽、分泌物增多等症状,要及时看医生。

值得注意的是,慢性咽喉炎往往与耳、鼻、口腔疾病及全身疾病有牵连,在治疗用药上要树立整体观,局部用药与全面用药相结合,不要忽视咽喉以外其他疾病的治疗。李玉杰举例说明,有相当一部分慢性咽喉炎患者患有胃食管反流病,其原因是胃内酸性内容物直接损伤咽喉部所致,这种咽喉炎称为“反流性咽喉炎”。根据临床经验,对长期治疗效果不佳的慢性咽喉炎患者,应首先考虑反流性咽喉炎的可能,并积极治疗胃食管反流;同时不要进食过饱,避免打嗝,睡觉时适当抬高床头或垫高枕头,减少或避免睡前进食等。

“自我保健是防治咽喉炎的关键。”李玉杰建议,平时要规律生活作息,每天保持足够的睡眠,尽量少熬夜;多参加体育锻炼,增强机体防御能力;寒冷季节要注意防寒保暖,预防感冒;纠正张口呼吸的习惯,避免用嗓过度,以及使用错误的发声方法;坚决摒弃一些不良的饮食习惯,做到戒烟、戒酒,避免进食生冷、辛辣、酸味食物,多吃一些新鲜的水果、蔬菜;随时保持口腔的清洁,做到早晚刷牙、饭后漱口,减少感染可能。

尽量避免接触变应原及减少环境致病因子,在大风雾霾天气外出时,可戴棉质口罩,减少污染空气对呼吸道刺激,化工厂、面粉厂等特殊行业的工人尤其要做好职业防护。在家中也要减少接触粉尘等刺激物质,厨房居室应注意通风或装置油烟机,以保持室内空气新鲜、温度适宜,并保持一定湿度;常消毒、打扫减少粉尘、花粉等,以减少环境中的变应原。

李云英则表示,咽喉不舒服虽然极其普遍,但如果忽视,也可以带来很大的危害。比如急性咽喉炎治疗不当反复发作,可转为慢性;咽喉炎导致的异常发声,影响形象、就业;严重的可影响呼吸、吞咽,危及生命;若咽喉部感染向上蔓延,波

及耳、鼻,可导致急性鼻炎、鼻窦炎、中耳炎;向下发展,可侵犯气管、肺等下呼吸道,引起支气管炎、肺炎……

李云英表示,要及时积极治疗咽喉炎,从病因上需要避免粉尘、有害气体等的刺激;纠正不正确的发声方法,避免过度用嗓。同时也要积极防治鼻及口腔的慢性炎症,清除病灶、加强身体锻炼,增强抗病能力。

那么,如何预防咽喉炎呢?李云英提醒,生活上的“自律节制”是很重要的。第一个基本要求就是戒烟戒酒、远离二手烟;其次是尽量避免饮用咖啡、酒、浓茶和碳酸饮料;另外还要保持良好的起居习惯,不宜过度疲劳,保持心情舒畅。工作和居住环境好维持空气清新和流通,改善室内过于低温、干燥的情况;在粉尘、刺激性气体的环境下建议戴口罩。

用嗓多的人群,要注意护嗓,合理使用嗓音,避免大喊高歌、长时间讲话用嗓过度,出现轻度发声疲劳症状要让嗓子休息;教师应避免连续的课时安排,大课堂建议借助麦克风等减少嗓音负担。

李云英提醒,长期频繁发声的职业人群,如果有发音不当的困扰,建议接受专业的发音和康复训练,耳鼻喉科医生在这方面也能够提供有效帮助。

